

**2021.11月号 無料配布**  
【月刊218号】次号/11月28日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス  
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 タビチビル  
メール info@seniorsnet.jp  
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735  
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/  
大森ふじお/藤澤和哉/太田有紀

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

**あったかいごグループ**  
が支える地域の笑顔

グループ 全20事業 TEL.019-601-5862

三協メディカ本社/盛岡市北坂町1丁目6-8

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード  検索

### 地域のために切磋琢磨



**盛岡信用金庫理事長 浅沼晃さん(65)**

1956年生まれ、紫波町出身。盛岡商業高校を卒業し1974年4月に盛岡信用金庫に入庫。転勤で各支店を回るが支店長になるまでずっと渉外係を務める。小学校で初めて触れたそろばんに感動し、将来はそろばんを使う仕事に就きたいと金融の道を歩むことに。

「地域に愛される『信金マン』」

全国に23ある信用金庫のなかで5番目に歴史が長い盛岡信用金庫。明治36年創業以来、118年間地域に親しまれてきた「もりしん」に平成30年、理事長に就任したのが浅沼晃さんです。

地域に根ざし、地域と共に発展する「共存同栄」の精神のもと業種の異なるお客さんや結ぶビジネスマッチングや全国の信用金庫と連携した販路拡大支援、自治体との起業支援や事業再生など地域のお客さんのため心血を注いでいます。

地域経済を支えるには、まずはお客さまが抱えている悩みを相談してもらいたい。そして「金融機関は敷居が高い」とイメージされがちなので職員には近所の話しやすい親戚のような存在「信金マン」になって、地域の皆さまに頼られる地域の味方になってもらうのが理想だ」と言います。そして「信金マンを育てるために皆さまの取り組みを始めています。まず職員の皆さんを知るため年に一回、店舗を個別に訪問する「職場訪問」を始めました。テーマを決めてディスカッションをする場を設け職員全員から話を聞いてもらっています。名前や顔だけでなく一人ひとりの人柄や考え方を知らない機会になっていくので、また、こんな人になってほしい、世の中どうなっているか自分はどう思うかなど自身を考えたい、経験などを伝える理事長通信を毎月発行。「店舗に出向いたとき『楽しみに読んでいます』や『欠点を直そうと思いましたが』などと言われる。毎回反響はありますが特に印象に残っているのは『職員は金庫の道具ではありません。お客さまも一番大事ですが私にとってもっとも大事な存在』に支給しました。ありがとうございます。」

「ここまで、お客さんのためと考えるようになったのは浅沼さん自身の若いころの経験があったからでした。盛岡信用金庫に入庫し、最初配属された紫波支店と工夫を重ねながらたくさんのお客さんと話すうちに「お客さまは誰でも人言えない悩みや課題を持っていくのが自分たちの仕事なのでは」と感じ始めました。なかには夢を抱いて起業した方も多く、販路の開拓や税金のことなど自分に相談してもらったため信頼される人間にならなくてはと思いましたが、どんな相談にもスピード感を持って対応し、いつでも答えが出せるよう勉強もたくさんしました」とどんな小さなことでも努力を積み重ね切磋琢磨した浅沼さん。その心がけを続けたことで、どこへ転動しても地元の人から厚い信頼を寄せられました。親しくなったお客さんから釣りも教わるなど仕事の垣根を越えて親交が深まったお客さんもいたそうです。

「人間性が地域を作る」と実感した浅沼さん。貫いた「共存同栄」の精神は今も働く職員の皆さんへと引き継がれていきます。



平成30年森林環境保全運動の様子。地元の支援事業の一環で職員とその家族が参加し、世代間の隔りなく協力し合い森林整備に励みます

NTT 東日本



**地域の会社を全力サポート NTT東日本 岩手支店**

<https://www.ntt-east.co.jp/iwate/>

K21-01457【2108-2111】

大森ふじおのシニアナビ

### トレッキングに初挑戦

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

連載中の「阿部陽子のほくほくトレッキング」を読んだ、健康的で体に優しい登山をしたい、緑に癒された山という気持ちになった。7年からトレッキングを始めた、これまでも1570回以上も踏破。「ほぼ1日おきに1時間半で登ります。冬は長靴で、マイペースとイペース」と飄々と話していました。似田さんに触発され、この1カ月で3回頂上に。マイペースのシニアトレッキング、お勧めです。

**MS&AD**

**MS北東北株式会社**

保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田

MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階  
北東北3県に9支店で展開中。

NISSAN

心躍る輝き。ノート AUTECH CROSSOVER 新登場



NOTE AUTECH CROSSOVER

サポカー補助金、あります。

今なら! **65歳以上**を対象にサポカー補助金 **最大10万円**が交付されます。

【補助対象装備及び補助金額】

- 「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円
- 「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者、および2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者を雇用する事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。ただし、2021年4月2日～2022年4月1日は対象外です。詳しくは、お住まいの地域に問い合わせてください。



# 珈琲を学ぼう！

老舗珈琲店 **ねるどりっぷ 機屋** から

ねるどりっぷ 機屋 珈琲

店主 関基尋さん

20代のときに東京で自家焙煎をしている珈琲店で働き焙煎や珈琲を学ぶ。珈琲は飲むより作る方が好きと、独自で焙煎の研究をし極めていく。1994年に自家焙煎珈琲店機屋をオープンし27年間、香り高い機屋の味を守り続けている。

## 焙煎具合で味が変わる

豆の産地で風味の違いはありますが、焙煎が深ければ苦味が増し浅ければ酸味のほうが強く出やすいという特徴があります。またカフェインは熱で分解されるのでカフェイン量も変化します。

**浅煎り** ・酸味が強い ・カフェイン多め

**中煎り** ・やや苦い ・カフェインは約半分

**深煎り** ・苦みが強い ・カフェインは少量

**ポイント** 機屋さんでは焙煎して3日以上経ってからのほうが豆が落ち着いて、香りが引き立ちおいしくなる。

## 好みに焙煎をしてみよう！

道具があれば自分で珈琲豆の焙煎ができます。根気強く自分好みの味にできるよう追求してみてもいいかもしれません。

**【道具】**・銀杏の煎り機(2,000~3,000円で購入可能)〈フライパンでも可〉  
・珈琲生豆 100gくらい ・ガスコンロ

**【やり方】**  
・銀杏の煎り機に生豆を入れます。  
・ガスコンロで弱火~中火にかける。  
・ムラにならないよう静かに回す。  
・茶色く焦げ色がついたらOK。  
(黒色に近いと焦がしすぎ)

**ポイント**  
・火から10cmほど離し、20~30分くらいかけてじっくりと焦がさないように焼く。  
・豆の薄皮が飛ぶので掃除道具があると良い。  
・フライパンでも可能ですが、煎りむらができやすいので、木べらで根気よく豆を動かしたり、フライパンを振って焦げないように煎る。

**機屋さんでは** **冷蔵庫保管はNG!**

チャック付きビニール袋などに豆を入れ冷蔵庫で保管をする場合、出し入れで容器に湿気が付き、豆に移り香りがなくなってしまいます。

1ヵ月近く飲まないなら、**冷凍庫で保存!** 匂いが移りやすいので、**ビン保管がおすすめ!**

挽いて粉にしたら、**ポイント** ゴムパッキンのふた付のビンに入れ食器棚などの暗いところでの保管がおすすめ。

## ハンドドリップがおすすめ

珈琲豆にお湯を注ぐと出てくる泡、実はアク(えぐ味)。コーヒーマーカーはえぐ味のもとである泡まで抽出されるので、泡を入れないよう調整できるハンドドリップがおすすめ。家庭でやりやすいペーパードリップとじっくり淹れるネルドリップのポイントをご紹介します。

**【1人分】** 珈琲豆 約10~20g(珈琲用計量スプーン 約1~2杯)

### あっさりな味わい ペーパードリップ

- ① フィルターに豆をセットする。
- ② フィルターの中央にお湯を注ぐ。(回しながらだと抽出される成分が薄まる)
- ③ フィルターの8、9分ほど泡ができたからお湯を注ぐのを止める。
- ④ 10~30秒ほど蒸らす。
- ⑤ ②、③の工程を繰り返し、100~200ccほど好みの濃度で抽出できたら完成。

### 深く濃厚な味わい ネルドリップ

- ① ネルフィルターに豆をセットする。
- ② フィルター全体に少量で満遍なくお湯を注ぐ。
- ③ お湯を浸透させる。抽出速度が遅いので30秒程度待つ。
- ④ ②、③の工程を繰り返し、100~200ccほど好みの濃度で抽出できたら完成。

**ポイント** ・ゆっくりお湯が注げる細口のポットがおすすめ。(機屋の店主さんは、若い頃必須で入れていたこともあったそうです)  
・熱湯を静かにゆっくり注ぐことで珈琲に香りが残ります。

## 意外と知らない! 身近なIT技術

【第4回 若者に話せるDX-学習のDX化-】



今あるモノやサービスをデジタルで便利にするこ... とDX(デジタルトランスフォーメーション)。今回は学習場面で活躍するデジタルを紹介いたします。経験談

ですが、私たちがネットを利用して学習する場合、おもに3つの工程があり、①情報を積み重ねて覚える②確認して実践してみる③認識の質を深める活動

①はウェブサイトや動画を見る学習で実際に見ながらできるのが入門学習などに使われます。関連語句を次々に調べ知識を広げることもあるでしょう。②は「もうしたい」という課題解決のためにデジタル情報を使う方法です。デザイン制作などで素材画像を使う、データ入力や画像を加工する、人間だけでなく機械の学習、人工知能AIも盛んです。AIも人間に似た学習をします。①ではAIへデータ入力を重ね判断の精密さを向上させます。例えばデジタルカメラで顔認識し、医療画像の診断を行うなど特定

目的に使います。半導体の高性能化で応用が広がっています。②は来客対応ロボットやペットロボットの学習などがあります。現実と向き合い仮説立証を繰り返して利用者にそれらしく振る舞うよう精度を向上させます。③は汎用型のAI、進化する機械で実現は難しいです。なお②と③では現実世界でPBLやZPDのような関わり方でAIが学習する場面があります。これらを想像するため、学習のDXを体験してみるのもいいですね。

盛岡広域振興局産業振興室  
一連携コーディネーター  
佐藤清忠



## DIY おじいちゃん

第4回 ワンランク上のスパイスラック

希町ホームセンター KITENE 齊藤伸吾さん

タボという円筒形の短い棒で、つなぎ目になっていくビスの頭を隠すやり方を紹介します。見た目もきれいに仕上がるので、スマートでかっこいいスパイスラックを作ってみましょう。

### 【作り方】

- 1 やすりで木材を全体的に磨く。紙やすりでも問題ないですが電動サンダーがないと仕上がりがきれいになります。
- 2 ドリルドライバーにダボ釘をセットし、ダボ穴を開ける。(ダボ釘8mm)
- 3 底板と側板を組み立て、各短辺側から9mm内側の位置2カ所、計4カ所。
- 4 棚板も同様に側板のほうからビスで固定する。
- 5 ダボ穴にダボ木をはめて金槌で打ち込む。
- 6 ダボ切り専用のこぎりで、はみ出しているダボ木の頭をカットする。
- 7 ダボの表面にやすりをかけ、好みの色に塗装をしたら完成。

**【ポイント】** 刃が柔らかくしなやかなダボ切り専用のこぎりを使うようにしてください。普通のこぎりでは板の表面を傷つけてしまいます。

**【工具】** ドリルドライバー・金槌・ダボ切り専用のこぎり・ダボ釘8mm・ドライバビット・電動サンダー(あれば)・紙ヤスリ 180番・スリムビス25mm 16本・ダボ木 φ8・好みの塗料

**【材料】**  
【木材】※すべて杉板で厚さ18mm  
・側板 2枚・底板 1枚:縦90mm×横400mm×3枚  
・棚板:縦90mm×横364mm×2枚

## 2022 おせち

ご予約承り中

美藤/MIFUJIのおせち。この日だけの味わいをお届けします。

三段重 30,000円(税込)+送料  
一段重 16,000円(税込)+送料

年越弁当 豊楽/HOURAKU 5,000円(税込)  
年越弁当 結/YUI 3,000円(税込)

お受け取りは12/31(金)となります。ご予約の上、店頭までご来店くださいませ。

創業70年 仕出しの老舗 美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時

お問合せ・ご注文はお電話もしくはメールより  
019-653-1421  
info@mifuji-morioka.com 詳しくはHPをご覧ください

## 令和3年は年末調整電子化のチャンス!!

デジタル化前 15日  
デジタル化後 約2.5日

約80%削減

年末調整をデジタル化するとこれまでの紙やExcelでの管理と比べ最大80%効率化できます!

eCHNA

お問い合わせは TEL 019-652-3000 まで

エクナ株式会社 本社:盛岡市中央通1丁目6番30号 https://www.echna.co.jp



パステル館店長の文具発見 鎌田店長

# 手軽に簡明日記帳



新しい生活様式に慣れてきたものの、目に見えないストレスを私たちは一人ひとり抱えています。「心の健康」を保つには自分との向き合い方、心の開放が時には必要になってきます。自分を労わる方法の一つ、「書く」として頭のながさがスッキリ整頓されたり、知らず知らずのうちに気が付かなかった気持ちや悩みを整理するきっかけにもなります。

まずは、書く時間や目的がはっきりして毎日つけるタイプの二点。「おやすみ日記」は、夜に今日あったことをまとめる日記で、出来事や感想を5行だけ書く簡潔タイプ。簡単に記録できるから毎日続けることができそうです。もう一点は、「あわせ日記」。今日一日を振り返りつつ、最後の一行には今日の良かったことを一つ記録する仕組みに

なっています。日々の小さな幸せでも、一週間分見返せば大きな幸せにつながっていきますね。

次は、「きゅーじゅー日記」です。日々の記録は一行だけにまとめ、時間のある休みの日には、今週の出来事と自分自身を振り返りながらまとめて書いていきます。最後は、好きな時に好きなだけ書いて良い、「きまぐれ日記」です。気分が乗った時につける日記で、書く量もその日の日に合わせて調整できる自由な日記です。

今回の日記帳は、全てA5サイズでノートのように薄くコンパクトな作りになっています。好きな時に始められる日記帳で、自身を大切にするために記録を付けてみませんか。

平金商店パステル館 盛岡市着町818 (肴町アーケード南側) 019(655)22881



A5サイズでノートのように薄くコンパクトな作り。手軽に楽しく簡単に始められます

## 阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

第25回 千沼ヶ原 1370m

金色に輝く草紅葉がまぶしい。高層湿原で名高い「千沼ヶ原」は、雫石町の西に位置する三角山や笹森山、烏帽子岳に囲まれた雲上の別天地だ。

長い間、マタギの間ではお田植え場と呼ばれていたそうだが、詳しくは分かっていない。戦後になって千沼ヶ原の存在が話題となり、およそ70年前から紹介されはじめた。池塘を数えたところ980が、それ以上とか、キリの良いところで「千沼ヶ原」と名付けられた。

まかれた湿原の規模は、東京ドーム10個分にあたる46ヘクタール。木道で保護された下の湿原と上の湿原に点在する大小さまざまな池塘が、流れる雲を鮮やかに映し出す。春は、雪解けとともに高山植物が時をせかして咲きほころぶ。そして秋、キンコウカが立ち枯れ、夏を惜

むむむに草紅葉の季節へと移る。今なれば空撮ドローンで簡単に俯瞰できる。温原も、近年までは、クマ



(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子 IBCラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」(毎週土曜日6:45~7:00)に出演中



千沼ヶ原は1枚に納まりきれない規模だ。形がみなユニークで、ウサギのような池塘について入ってしまった

# 1370m高層に千の池塘

短の平ヶ倉沼コースは、県道194号線沿いの8号待避所を出発し、長い急登と連続するヤセ尾根をしのいで3

と美しい光景であった。滝の上温泉コースは、白沼と烏帽子岳を經由して千沼ヶ原まで4時間30分の行

程。秋田駒ヶ岳から湯森山・笹森山を縦走すると、圧巻のロングランコースになる。「沼にサンショウウオがた

さかかと思いつつも池塘をのぞく。なんのことはない、まっ黒なアカハライモリが数匹、気急そうに浮いて

ら冬に向けて寒さ対策を意図して考えるので失敗が少なくなるからです。例えば夏場に家づくりを検討していくと窓の大きさや日当た

りといった家の開口部に目がいえます。窓の性能は向上して

は壁と比べたら約7分の1と比較になりません。高価なトリプルサッシを採用したとしても壁の断熱力には到底及びません。開口部は家の弱点に直結し「開放感のある家にしたく

て窓をたくさん設置したら寒い家になってしまった」や比較は難しいですが、暖房器具の違いや空調の取り方などは勉強になると感じ

猛威を振るった「コノナも落ち着きはじめ、明るい兆しが見えてきましたね。紅葉もスマホやパソコン、テレビなどの自粛ツールを通じてではなく、実際にお出

かしてリアルに満喫できそうなムードです。家族みんなが「あの家いいな」「あそこも素敵だな」とリアルな住宅を眺め、盛り上がるのも楽しいかと思えます。あれこれ湧き出てくるアイデアや憧れは楽しいひと時を一緒に過ごす家族みんなの豊かな収穫です。これを機に家づくり計画を思い切

って前に進めてみてはいかがでしょうか。ほどよく寒さを感じること季節は家づくりを考える方々にとって実は絶好のシーズンなんです。なぜな

ら冬に向けて寒さ対策を意図して考えるので失敗が少なくなるからです。例えば夏場に家づくりを検討していくと窓の大きさや日当た

りといった家の開口部に目がいえます。窓の性能は向上しては壁と比べたら約7分の1と比較になりません。高価なトリプルサッシを採用したとしても壁の断熱力には到底及びません。開口部は家の弱点に直結し「開放感のある家にしたく

て窓をたくさん設置したら寒い家になってしまった」や比較は難しいですが、暖房器具の違いや空調の取り方などは勉強になると感じ

小林昭二は、生前「しょーじ」と読まれたが、あきじが正しい読み方でした(コバヤシ・アキラとタメを張ろうとしていた訳ではありません)。元々俳優出身の演劇人だったのですが、初代「ウ

常連俳優のイメージ。テレビ映画の時代劇にも多数出演してはいたのですが、ところが、映画界の目の付け方はさすがに違いました。日活の穴戸錠主演『野獣の青春』では、ジョーさんの刑事が殺された同僚の

小林昭二が演ずる親玉の特別な性格の発揮を大学生になったからこの映画で

親した私は、テレビ映画の常連であつた彼の演劇人としての底力をスクリーンに映し出すことに

た映画会社の製作者と俳優の演技力を引き出した鈴木清順監督の力量に唸りました。ジョーさんはいつものジョーさんでしたが、小林昭二の演技は衝撃でした。映画の非日常性に乾杯したくなります。

シニアズ 第二八回

## 文 山田 裕 幸 小林 昭 二 の 巻

死因を探って無鉄砲、無軌道な捜査力でギャング組織を追い詰めて行くのです。そんな刑事の敵方に、小林昭二でした。なにせ人としての底力をスクリーンに映し出すことに

ユニオングループ GROWING UP UNION ON GROUP 株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表) 株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)





原敬遭難を伝える銘板にて(東京駅)

東京駅丸の内南口改札口の近くに「原首相遭難現場」の銘板があります。1921(大正10)年11月4日、原敬が暗殺されたことを伝えています。



# 原敬暗殺と東京駅

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

原敬は1856(安政3)年2月9日、盛岡藩で家老を務めた直記の孫として盛岡に生まれました。盛岡藩校作人館修文所で学んだ原は、65歳でした。

石割桜を80年以上にわたる管理している造園会社「豊香園」から長く庭造りを楽しむためのポイントをお聞きしました。

# 春に向け、今からお手入れ

今年も頑張ってくれた樹木に、労いを

今年も頑張ってくれた樹木に、労いを。石割桜を80年以上にわたる管理している造園会社「豊香園」から長く庭造りを楽しむためのポイントをお聞きしました。

秋の剪定が最適。今の時期は剪定作業にも適しています。夏は何度も剪定しても枝が伸びてきます。

剪定前、剪定後の様子。庭の大半を覆っていた木々も、秋の時期に剪定すればきれいな状態で長持ちさせられ、こまめなお手入れで維持できます。

パソコン・OA機器廃棄。不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

株式会社 リードコナン。TEL. 019-656-3600。〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40

トモトマ とつが フェザン店。秋スイーツ大集合。かぼちゃのチーズケーキ 302円(税込)、アップルパイ 324円(税込)など。

低脂肪・高タンパク質な鶏むね肉。スーパーの広告日には100g 50円を切る鶏むね肉。パサパサとした食感がいまひとつという方も多いと思いが、鶏むね肉で作ったサラダチキンはそのままで手軽に食べられ、またラーメンや酢の物などの食材に使えることから、若い人にも人気があるようです。

鶏むね肉と大葉のアレンジ焼き。大葉だけでもおいしいですが、チーズ、枝豆、小エビ、紅しょうがなどを加えればピザ風やお好み焼き風なアレンジも。冷めても柔らかいので弁当のおかずにもぴったりです。

シニアの婚活を応援します!。一般社団法人アイナス。9月卒業カップル(50代-60代)。何でもお気軽にお問い合わせ下さい。

Hachi(ハチ)とは。Apple WatchやiPhoneで家族の安心みまもり。健康・体調・位置情報の確認、体調変化時の通知・ビデオ通話。

株式会社 渡辺工業所。未来をつなぐ創造力。建設業・重機輸送・重機リース。TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953





いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

# 2. 腎臓の機能を知るためには

今回は、腎臓について大まかに述べさせていただきます。腎臓は、自分の腎臓機能を手取り早く知る方法はないのでしょうか。それは、健康診断で血液検査と尿検査を受けることです。

血液検査で体にたまってある毒素の代表である「クレアチニン」を測定してもらうと、年齢・性別から自分の腎機能(推定糸球体濾過量「eGFR」)を計算で求めることができます。

クレアチニンは、筋肉を動かすためのエネルギーを使った後に出てくる老廃物の一つです。このクレアチニンは体にとって不要なもので、尿を通じて体外に出ていきます。腎臓が悪くなるとクレアチニンが体の中に溜まり、濃度が高くなります。最近の健康診断ではeGFRが自動的に計算されます。

eGFR70だと腎機能は約70%、eGFR20だと約20%だと思ってください。

また、尿検査では特に尿蛋白と尿潜血が重要で、これらが出ていることを「検査異常」と呼びます。健康診断では1+、2+といっ

冷えは万病の元です。秋になって出てくる不調は、夏の生活スタイル(シャワー・冷房・冷たい飲み物)で生じた体内の冷えが原因かもしれません。血の巡りを良くし、体温を上げるためにも、運動・入浴の大切さを見直してみませんか。

世界的に見て、日本人は座位時間が長いといわれ、最近では座位時間が長いほど死亡率が高くなる傾向も指摘されています。4700人の運動習慣とアルツハイマー型認知症のリスクを4年間追跡調査した結果によると、週3回以上早歩きしたグループは、まったく運動していないグループに比べて認知症の危険度は半分だったそうです。有酸素運動は脳血流を増し、血

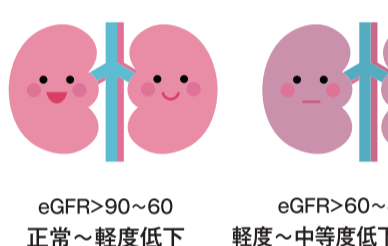
た結果(定性)で示されませんが、検査異常のある場合には医師(かかりつけ医や腎臓専門医)の診察を受けましょう。また、検査異常がなくても、eGFR45未満の場合には医師の診察が必要とされます。

蛋白尿やeGFR60未満の状態が3カ月以上続くことを「慢性腎臓病(CKD)」と呼んでいます。私たち腎臓専門医が所属する日本腎臓学会によれば、わが国には1330万人のCKD患者がいると推定されます。計算上、岩手県内では約15万人程度が

CKDのようです。前回述べた「腎機能が低下する原因」の

①糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病  
②腎臓自体の病気(IGA腎症を代表とするさまざまな腎炎・腎症など)  
③加齢

がそのまま「CKDの原因」ということになります。今回は、透析に至らないための秘訣について述べたいと思います。



季節の変わり目の体調管理

## 運動・入浴で 体を温め健康維持

入浴は全身の血行を良くして体温を上げてくれます。体温が1℃上昇するとリンパ球(免疫細胞)の活性が40%上がると言われています。また入浴により体内のHSP(ヒートショックプロテイン)が増え、傷ついた細胞の修復や変性したタンパク質を取り除いて生体防御にも働きかけてくれます。HSPを増やす入浴法として高温で短時間入浴する方法も紹介されていますが、40℃を超える温度での入浴は人それぞれに好みがありますが、試したところ、ぬるめのお湯にゆっくり入った時はのほほんともなく体の芯まで温かさが長続きしたように感じました。

体を動かし熱の生産性を高め入浴で温まりながら気温の下がっていくこれからの季節を健康に過ごすために、38~40℃のぬるめのお湯に20分以上ゆっくり入るとリラクゼーション効果から温まるのでおすすめです。そして、せっかく温まった体を冷やさない

滋養強壮 **コンクレパン**

こんな時にオススメ!

- ◆色々な病気で体力が衰えているとき
- ◆発熱で体力が消耗しているとき
- ◆肉体的疲労のとき ◆胃腸障害や栄養障害
- ◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

有限会社 **宮手薬店** TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

盛岡市肴町アーケードの南側。十二日町と呼ばれていたこのエリアで「CAFE 1368」が毎週十日・月曜日の3日間だけひっそりとオープン。小さな町屋の雰囲気であるが軽快なジャズの音色が迎えてくれます。

着物と割烹着姿が印象的な店主の鈴木千恵子さんが盛岡市出身で学生時代を地元で過ごし東京で働くために上京。外資系の会社でマーケティングの仕事をする。しかし4年後家の都合で帰郷することに。「盛岡に戻る」とジャズ喫茶がはやっていて、友達に誘われて行ってみたい。そこで初めてジャズを聞いて、今まで聞いたことがない音楽で衝撃的でした。と今でも忘れられないと言います。

ジャズの虜になった鈴木さんはお気に入りのジャズ喫茶を見つけ足繁く通うように。そして常連だった旦那さまと出会います。通ううちに旦那さまや他の常連客とライブを企画することになり、仕事後みんな集まるように。何度か集まるうちに好みが出ていた二人は自然と惹かれあひ結婚。その後お子さんにも恵まれます。

結婚後も仕事をし、育児と家事もこなす忙しい日々を過ごしていた鈴木さんですが息子さんが東京へ就職することになり、自分を見つめ直したい。一年を取ったときに何かしたいと思いついた。最初は何をしたらいいのか分からなかったのですが、何かできるのか、何をしたいのか考えたらジャズ喫茶での思い出が蘇り、自分好みのコーヒーを出せる喫茶店をやりたいと思いついた。と「私の夢ノート」に思いを書いていた。そして、いよいよ自分の喫茶店という夢を見つけた鈴木さん。家の事情や仕事の都合ですぐに実現できませんでしたが、その間もノートにお店の構想を書き続け、昨年の2月、13年間の思いを込めた「CAFE 1368」をオープンさせました。

店内は2、3人ほどが落ち着いて過ごせるほどの広さ。おすすめのメニューは半熟卵が乗ったトーストで外はカリッと香ばしく中はもちもちとしたトーストと卵のまろやかさが優しい味を醸し出し、程よい苦さのすっきりとしたコーヒーとよく合います。ジャズを聴きながらゆっくりと一息つきに行ってみませんか。

盛岡市肴町10-9 ☎080(5)566(8)245

優れた性能と品質で 低価格

木の家が好き! 無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた

# 1,000万円台~で叶えるひのきづくしの家、誕生

※1 本体価格

夏は涼しく 冬は暖かい

見学相談会 毎週 土 日 開催!!

①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

ROOM LAYOUT ひのきづくしの家 2階屋スタイル

住所:盛岡市下太田6-2 付近

見学予約はコチラから

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード3,000円分プレゼント!

新型コロナウイルス感染症予防対策

お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応処をさせていただきます。●手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。●お客様にはマスクの着用をお願いいたします。●頻りに換気などの対策を取ります。●スタッフはマスク着用で対応いたします。

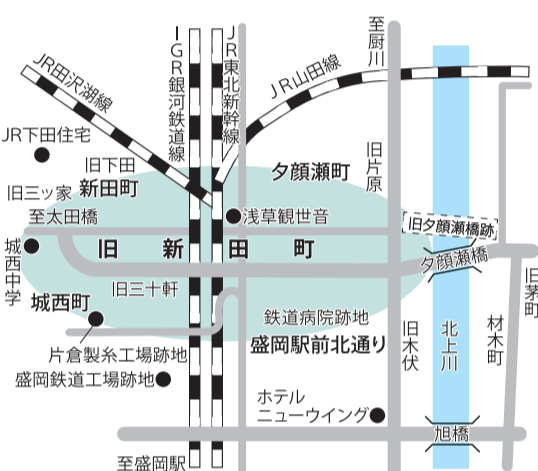


# 新田町界隈(後編)



今回は城下への西の入り口として隆盛を見せ始めた新田町のご案内をしました。今回はその後の進展について説明いたします。明治に入ってからの新田町は、西方に広がる大農村地帯を背景に、馬車鍛冶屋、蹄鉄屋、荒物屋、味噌・醤油屋、麴・酒屋などのいわゆる「モノを作って売る店」が軒を並べていて結構繁盛していました。この町の基盤を決定づけたのは1890(明治23)年の東北本線開通と盛岡駅の開業、そして盛鉄工場の創業でした。

前々回の号でも述べたように、最初の計画では仙北町にできるはずだった盛岡駅が地元の猛反対にあい、かつて平戸といわれた地、すなわち新田町の隣接地に変更されたことにより、新田町には鉄道員宿舎が建ち、関連業者が入り、飲食店が次々と看板を出し始めました。盛鉄工場も年々規模を拡充し、従業員も人近くまで増え、そのほとんどが三十軒地区、下田地区に暮らし、新田町は鉄道員の町として栄えていきました。国鉄からJRになった現在でも、この地区には



うことになる。アウラガ遺跡はいかにモンゴル風景を絵に描いたような、なかなか草の海のなかにあった。そして発掘現場の傍らから、やや急な斜面が伸び、それは彼方に光る雪を頂いた峨々たる山まで伸びていくことになる。アウラガ遺跡に違和感がある。人工的な風景に思えますねと言いつつ、それを丹念に探索した。その後、宿舎にしていたゲルキャンに戻り、私たちは現地住民に、先ほど見て来た丘陵地帯の盛り土についてなど、地元の言い伝えを取材した。通訳を介しての取材だ。モンゴル語で「あの早池峰山みたいな山が、遠野…」

「トオノ」と呼ぶぞうだ。私たちがトオノという言葉葉を異郷の地で聞いた時の驚きと興奮を読者の皆さんならわかってくれるだろう。トオノと称される聖山が望める地に、チンギスハンの霊廟があり、あの違和感ある盛り土がある。人工的に配が漂うというだけでなく、なんと義経の残影までちらつくのだ。

「もはや恨みはない。ただ故山に帰りたい」と語ってチンギスハンは死んだという。恨み？誰に対して？故山(故郷の山)？それは一体どこを指す？偶然に決まっていた遊牧民の移動式住居「ゲル」の頂点部にある穴(射し込む陽の角度で時間が分かち、寒い時はストーブの煙突を出すという)もト

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 義経IIチンギスハン説巷談

その山容を見て、私たち取材陣は「早池峰山に似ている」と話した。同時に私たちの目を引いたのは、その丘の途中にひときわこもりと盛り上がった饅頭状の膨らみだ。自然物にはあまり

「トオノ」と呼ぶぞうだ。私たちがトオノという言葉葉を異郷の地で聞いた時の驚きと興奮を読者の皆さんならわかってくれるだろう。トオノと称される聖山が望める地に、チンギスハンの霊廟があり、あの違和感ある盛り土がある。人工的に配が漂うというだけでなく、なんと義経の残影までちらつくのだ。

「もはや恨みはない。ただ故山に帰りたい」と語ってチンギスハンは死んだという。恨み？誰に対して？故山(故郷の山)？それは一体どこを指す？偶然に決まっていた遊牧民の移動式住居「ゲル」の頂点部にある穴(射し込む陽の角度で時間が分かち、寒い時はストーブの煙突を出すという)もト

### 健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

## 体操で体のラクを 実感しよう

朝晩の気温が低くなり、体の冷えを感じている方は、湯船にゆっくり浸かること運動で血流の改善をすることが効果的です。

今回は、「コンディショニング」の基本の指わけ・足首回しをおさらいします。

- ① 膝を伸ばして座り、膝の下に丸めたタオルを入れ、ももの上に反対の足を乗せましょう。
- ② 次の手の指を足の指の付け根まで入れ、くるぶしの所に親指を添え、足首を回します。逆まわしもしましょう。

【ポイント】

終わったあと、血流が良くなった感じや、足の指・足首の動きがスムーズになり、立ちやすくなったと感じます。反対の足も同じように行ってください。

※床に座りにくい方は、椅子に座って行って大丈夫です。

※日本コンディショニング協会の特典を使用しています。

中田ゆきえ先生  
認定インストラクター  
日本コンディショニング協会

### 信頼と満足を

## 東邦スワン株式会社

毎日の生活に安心をお届けします

- LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
- 灯油配達
- 電化製品・灯油及び器具販売
- エコ・テナント賃貸業

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10  
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

### 60歳からの生活をサポートする。

## シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりん」 TEL.0120-160-656

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫  
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

---

### サービス付高齢者住宅

## やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話：019-667-1977  
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

### 広告内に『ミック』が隠れてます！

## みつめてね!

公式キャラクター ミック

### 《いわぎん》フリーローン

## マイワットα

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごと。お使いみち自由!

2か月に一度のご返済もOK!

☎0120-788-506 岩手銀行

### 電球が替えられない

### 修理をお願いしたい

### ここに電気が欲しいと思ったとき

### TV・BS・CSアンテナ工事

### 家の設備が古くなってきた

などなど、でんきの困った…解決します!

親切丁寧! こんなとき、お気軽にお電話ください!

各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

～地域を明るくする～  
TEL.019-646-8950  
FAX.019-646-8956 月～金 8:00～17:00 定休日/土日祝  
盛岡市上堂 3-20-10 (ホームマック上堂店より徒歩5分)

### 大好評 お得なスタンプカード!

## 岩手ゴルフ倶楽部

平日無料 プレー券進呈!

11月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
	¥6,680 食事付	¥6,130	¥9,430	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
7	8	9	10	11	12	13
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,130	レディースデー ¥8,330
14	15	16	17	18	19	20
¥9,430	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	レディースデー ¥8,330
21	22	23	24	25	26	27
¥9,430	¥4,700	¥6,200	¥4,700	¥4,700	¥4,700	¥6,200
28	29	30				
セルフデー ¥6,200	クローズ予定		セルフデーは、お風呂・レストランはございません。			

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。



「埋没法」をオススメして  
います。

埋没法とは、皮膚の内側の  
睑板へ糸を通し固定する  
ことで、二重のラインを作る  
治療です。生まれながらの  
二重では、眼瞼筋の先に  
延びる拳筋腱膜がまぶたの  
裏に付着して、この筋  
膜の力でまぶたを引き上げ  
て目を開きます。埋没法で

## 素敵な二重にするチャンス

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



院長 田崎 治子

### 10月・11月秋のキャンペーン

## 埋没二重

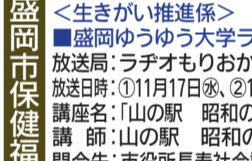
より手軽に魅力的で自然な二重を  
手に入れるチャンスです。

さくら美容形成クリニック  
☎0120(777)392  
盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

は、この目が開く仕組みを  
糸で用いて人工的に作りま  
す。両目で20分前後のご手  
術で、来院頂いてから1時  
間ほどでお帰り頂けますし、  
お体への負担も比較的小  
さい。当院にご相談ください。

義理の父親に素  
直に接することが  
できないのは、  
不慮の死をとげた  
父親と同じ時計職  
人になった翔、病  
と闘う幼馴染みの  
恋人を支える美容  
師の昇平、といっ  
た若い住人たちが  
織りなすハートフ  
ルストーリーです。

それ悩みの  
抱えながらも前に進むと  
する彼女たちを、大家のト  
ミが憎まれ口を叩きなが  
らも温かく見守ります。  
そのトミが七輪で焼くニ  
ンニク味噌と  
シヨウガ味噌  
の焼きおにぎ  
りや、こはく  
の父親が仕込  
む梅酒などの  
飲食物が、物



著:高森美由紀/集英社オ  
レンジ文庫刊 649円(税込)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。  
＜生きがい推進係＞  
■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座1  
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)  
放送日時:①11月17日②11月18日③いずれも11時半～12時  
講座名:「山の駅 昭和の学校」からはじまる地域づくり  
講師:山の駅 昭和の学校校長 照井正勝氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座2  
放送局:ラチオもりおか(FM 76.9MHz)  
放送日時:①11月24日②11月25日③いずれも11時半～12時  
講座名:海を渡った先人の挑戦～若手/盛岡/台湾  
農林業の歴史に学ぶ～  
講師:三田農林(株)代表取締役社長 三田林太郎氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■健康づくり!マッサージ等指導教室  
内容:マッサージ師から軽体操とツボ押し指導を  
受けられます。当日は検温とマスクの着用  
をお願いします。  
参加費:無料(要事前申し込み)  
対象:概ね60歳以上の盛岡市民  
開催日程:①松園老人福祉センター(西松園二)  
11月12日⑩10時～12時 定員15人  
②津志田老人福祉センター(津志田西二)  
11月15日⑩10時～12時 定員15人  
③加賀野老人福祉センター(加賀野四)  
11月16日⑩13時半～15時半 定員30人  
④青山地区活動センター(青山三)  
11月17日⑩13時半～15時半 定員15人  
⑤太田老人福祉センター(上太田細工)  
11月26日⑩10時～12時 定員15人  
⑥永井地域交流活性化センター(永井23)  
11月25日⑩13時半～15時半 定員15人  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

自動検温  
赤外線  
センサー  
設置

読者プレゼント  
CAFE1368 様より  
毛糸のコップホルダー

「シニアの穴場スポット」で紹介した  
CAFE1368の店主 鈴木様のハンドメイド  
の毛糸のコップホルダー。2個セットで1名  
様にプレゼント。※グラスは付きません。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

## 悩める住人たちの物語

紺屋町をお  
もな舞台にし  
た「君に舞い降  
りる白」関口尚  
著・集英社文庫  
刊)や、鉈屋町  
で物語が展開す  
る「雲を紡ぐ」  
(伊吹有喜著・文  
藝春秋刊)など、  
小説の舞台にな  
りやすい盛岡。

読むと気持ちが温かくな  
る本書も、人情味あふれる  
盛岡が舞台だからこそ説得  
力を増しているのかもしれ  
ません。

Grand Seiko  
ハイビート80HOURS  
品番:SLGH005 価格:¥1,045,000(税込)  
※納品までお時間を要します。

時計 & 宝飾  
MICHIMATA  
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

長引くコロナ禍の影響で、  
気持ちに余裕を失くしがち  
な今日この頃。せめて読書  
だけでも、肩肘張らずに楽  
してみたいものです。今回は  
ほっと一息つく時間に、びっ  
たりの一冊を紹介しします。  
本書の舞台は、盛岡駅か  
ら徒歩15分、北上  
川沿いの古びた二  
階建てアパートの  
花木荘。

語のなかでいいアクセント  
になっているのも見逃せま  
せん。  
こちらまで味わっている  
ような感覚になり、しま  
いは自分も花木荘の一室に  
住んでいるかのような錯覚  
に陥ってしまいます。

NISSAY OPERA 2021  
ラ・ボエーム  
11/23(火) 13時開場 14時開演

19世紀半ば、フランス・パリに住む若者たちの甘  
く切ない青春物語。わかりやすい日本語訳詞上  
演でオペラ鑑賞が初めての方にも、お勧めです。  
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール  
入場料:全席指定 SS席15,000円(16,000円)、S席13,000  
円(14,000円)、A席11,000円(12,000円)、B席  
8,000円(9,000円)、U-25チケットB席(25歳以  
下対象)4,000円(5,000円)※( )は当日料金  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★ペア1組様にS席チケットプレゼント!  
こちらの締め切りは11月2日必着

前進座創立90周年記念公演  
創作歌舞伎 牛若丸 併演「歌舞伎の楽しさ」  
11/12(金) 13時半開場 14時開演

歌舞伎界の封建的因習を変えようとした  
下積みの歌舞伎俳優たちによって旗揚げさ  
れた前進座の創立90周年記念公演。「牛若  
丸」を十分に楽しんでもらえるよう実演に  
よる解説「歌舞伎の楽しさ」も併演されます。  
会場:北上市文化交流センターさくらホール中ホール  
観覧料:指定席 A席4,000円・ペアチケット7,000円、  
指定席 B席 当日指定 3,500円  
問合せ:☎0197-61-3500(さくらホール)  
☎090-2526-7399(「北上」公演を観る会/及川)

シニアズ編集部より  
手延島原素麺

熟練の職人により製麺された、滑らかでコシの  
あるそうめん。鍋のシメなどこれからの時期に  
もぴったり。20束入りを1名様にプレゼント。

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法  
▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、  
氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してく  
ださい。希望の商品、どこでシニアズを見  
たか、面白かった記事・広告を記入してく  
ださい。11月20日消印有効です。商品の発  
送をもって発表にかえさせていただきます。  
▶宛先 〒020-0026  
盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル  
㈱ウインドクロス内シニアズ編集部 読者  
係まで

掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コ  
ロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合  
がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお  
願いたします。

ウインズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え  
感染予防対策に取り組んでいます。

ソーシャル  
ディスタンス

飛沫感染防止  
シートの設置

アルコール  
除菌剤の設置

遊技台・店内  
設備の除菌

従業員の検温  
マスク着用の  
徹底

WINS本宮

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)



エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

シニアズホームページ http://seniorsnet.jp

検索はこのワード

シニアズ

検索

モデルルーム公開中



あっとホーム
TEL 019 635-6000

観光地を支える継承と歩み



及川 悟さん(46)

花巻温泉株式会社
取締役総支配人

1974年生まれ。東和町(現花巻市東和)出身。商店を営む
家庭の長男として誕生。幼少期から家業を手伝い、小学
4年から花巻北高校在学時まで野球に明け暮れる。その
後、青森公立大学の一期生として経営経済学を学び、平成
9年に花巻温泉株式会社入社。営業部、総務部、総合予約
部を経て令和3年6月、花巻温泉取締役総支配人に就任。
創業100周年を迎える大型総合リゾートの未来を担うリー
ダーとして注目の逸材。座右の銘は「雨垂れ石を穿つ」

努力を重ねる姿勢
岩手を代表する大型総合
リゾート「花巻温泉」。コ
ナ禍では一早い感染予防
策を始め、現在も安心した
ひと時の提供のために日々
取り組んでいます。その今
年94年を迎えた花巻温泉
が、その先の創業100周年に
向けての若い力として、総
支配人に抜擢されたのが及
川悟さんです。

長をするなど、文武両道を
目標に頑張ったと言います。
貴重な経験から得た
チームプレイ
その後、開校一期生として
青森公立大学に進学。経営
経済学を学び、地元貢献
したいと考え始めます。「小
さい頃は家業を継ぐことも
考えましたが、就活時には大
学で学んだことを活かして、地
元の発展に寄りたいと考
えていました。そのなかでも
花巻を代表する温泉業が観
光を元とした地元の発展に
つながるのではと思うよう
になりました」と語ります。

支那人としての
これからの思い
今年6月、及川さんは取
締役総支配人に就任。これ
までの経験のなかで貴い
ことを話します。「私
の信条として、決断に後悔
はないというものがあ
ります。コロナ禍の中で会
社も非常に大きな影響を受け
大きな決断が出てくること
でしょう。後悔のない決断
がチームの自信に変わる」と
及川さん。

「決断のスピード感が問
われる時代に、新しい感性
を持つ若い社員を積極的に
取り入れていきたいと思
っています。花巻温泉の
味を自宅で楽しめる外販事
業やオンラインショップの
取り組みも、若い社員の活
躍が光っております。これ
からも新しい声はどんどん
取り入れていく環境にして
いきたいです」。

従業員、お客さま、一人ひとりに対しての思いや、向き
合い方はしっかりと伝承し
ながら、柔軟に変化してい
く花巻温泉。今までの経験
を元に、チームプレイを大切
にする及川さん。花巻温泉
の若い力とともに、さらなる
地域の発展へとつなぎます。

接種に関する電話・メールでも危険

ワクチン接種詐欺に注意

県や自治体で進められ
ている新型コロナワクチ
ンの接種。自治体で接種の
対象年齢や予約開始日が
違い、まだ接種をしてい
ない、予約がとれないとい
う方もいるかと思いますが、
ワクチン接種に便乗した
詐欺と疑われる相
談が国民生活セン
ターに寄せられて
います。

「新型コロナワクチ
ンの大規模接種
会場の運営を担う
公的機関のような
名前を名乗る人物
から予約番号を教
えて欲しいと電話
があり予約日時と
接種券番号を伝え
た。その後、予約
が取り消されたの
ではないか不安に
なり担当窓口へ問
い合わせたらその
ような電話はして
いないと言われ
た」。

おせち
佳松園
限定100個
佳松園特選三段重
60,000円(税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ19.5cm
※4~5人前 ※消費期限1月1日
※料理内容が多少異なる場合があります。

おせち
佳松園
限定200個
佳松園一段重
18,000円(税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ7.5cm
※2~3人前 ※消費期限1月1日
※料理内容が多少異なる場合があります。

おせち
佳松園
限定300個
佳松園二段重
30,000円(税込)
たて20.2×よこ20.2×高さ12.8cm
※3~4人前 ※消費期限1月1日
※料理内容が多少異なる場合があります。

MANA UP MORIOKA
Eat Local Love Local
X'masオードブル
ご予約承ります(12/1より)
4,000円~
〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
☎050-8881-0575 営業時間 10:00~16:00

オプション
MENU
牛タンシチュー
2食3,850円(税込)

前沢小形牧場
牛もつ鍋
(塩)又は(醤油)
※の冷麺付き
1食3,630円(税込)
(2~3人前)

「紅白あんぱん」
2個600円(税込)

総料理長 元井 哲也
プロフィール
●宮内庁御用調理師
松和会副会長
●社団法人日本料理
研究会師範
●山梨の名工
●厚生労働大臣表彰受賞